AFIRMAȚII PENTRU AUTOVINDECARE
J. DONALD WALTERS
(SWAMI KRIYANANDA)

Traducere din limba engleză
Bogdan Chircea

Dedicată familiei mele spirituale, cu toată dragostea.

Cuprinsul

Introducere

Gândurile cuprinse în această carte sunt cele după care am încercat să-mi trăiesc întreaga viață. Ele sunt fructul experienței, nu al învățării din livresc. Reprezintă lecții învățate uneori cu tristețe, cu dezamăgire, cu durere, alteori cu fiorii descoperirii noului şi al bucuriei crescânde. Uneori am citat cuvintele înțelepte ale mentorului meu spiritual, deoarece trebuie să spun şi că această carte nu ar fi putut fi scrisă dacă nu ar fi existat călăuzirea pe care am primit-o din partea lui.

Este atins un număr de cincizeci şi două de subiecte fundamentale. Prin urmare, ele pot fi folosite pentru fiecare săptămână a anului. Dar, din nou, poți medita asupra aspectelor care ți se par a fi cele mai pline de semnificații pentru tine, revenind la ele în momentele în care ai mai mare nevoie.

Afirmații pentru autovindecare

Afirmația reprezintă formularea unui adevăr pe care încerci să ți-l însuşeşti în viață. S-a spus că suntem ceea ce mâncăm. Ar fi mai adevărat să spun: “Suntem ceea ce gândim.” Pentru că mințile noastre exprimă şi, de asemenea, influențează realitatea a ceea ce suntem, mult mai mult decât o fac trupurile noastre. Gândurile noastre ne influențează, într-o mare măsură, până şi starea de sănătate fizică.

Nici un mare progres în viața nu se produce întâmplător. Sportivul trebuie să exerseze îndelung pentru a stăpâni tehnicile de care are nevoie: aruncarea mingii, coborârea pe schiuri pe o pantă dificilă, saltul la o distanță cât mai mare. Iar pianistul trebuie să muncească cel puțin la fel de mult pentru a

ajunge la stăpânirea mişcărilor degetelor sale, pentru a putea interpreta cu uşurinţă cele mai complexe pasaje muzicale.

Şi viaţa este o artă. Din nefericire, este o artă căreia mulţi oameni îi dedică prea puţină energie. Oamenii iau viaţa aşa cum este şi se tot întreabă de ce lucrurile se încăpăţânează să meargă prost.

Gândurile sunt lucruri. Cuvintele, care sunt gânduri cristalizate, au o putere incomensurabilă, mai ales dacă le rostim concentrându-ne. Simplul fapt că te gândeşti la oboseală îţi poate submina energia. Întărind acest gând prin cuvinte, "sunt extenuat", defineşti şi prin aceasta conferi forţa gândului respectiv.

Este valabil şi invers. Dacă te simţi obosit dar, brusc, atenţia îţi este captată de ceva, oboseala va dispărea cu totul! "Eşti" ceea ce gândeşti. Dacă, în plus faţă de acest interes brusc, îl şi verbalizezi prin cuvintele "mă simt minunat", este posibil să descoperi că, în afara faptului de a te simţi doar cu puţin mai bine, te simţi, de fapt, ca şi cum ai fi dobândit o nouă definiţie a propriei persoane.

Atât de multe din eşecurile din viaţa noastră – legate de stăpânirea unei limbi străine, de încercările de a relaţiona cu ceilalţi, de a face aşa cum trebuie tot ceea ce ne propunem – se datoresc numai gândului că ceea ce vrem să facem este un lucru complet străin nouă.

Pe de altă parte, multe dintre succesele din viaţa noastră sunt rezultatul acceptării noului ca aparţinându-ne. Limba franceză, de exemplu, poate fi învăţată mult mai uşor de către cel care se lasă pătruns de gândul "sunt francez", decât de cel care îşi spune (cum fac, adeseori, elevii la oră) "oamenii ăştia vorbesc "ciudat"!"

Dificultatea rezidă în faptul că obiceiurile noastre sunt înrădăcinate adânc în subconştient. Prin urmare, chiar şi atunci când încercam să le schimbăm, ne trezim traşi înapoi în mod repetat şi chiar împotriva voinţei noastre, potrivit vechilor obiceiuri.

Pe de altă parte, afirmaţiile, atunci când sunt repetate într-o stare de concentrare profundă iar, apoi, ajung în subconştient, ne pot schimba la nişte niveluri ale minţii asupra cărora majoritatea noastră are un control conştient redus.

Suntem ceea ce gândim. Însă suntem şi mult mai mult decât ceea ce gândim în mod conştient. Suntem multitudinea infinită de tipare conflictuale de sentimente, obiceiuri şi reacţii pe care le-am acumulat de-a lungul unei întregi vieţi – fără nici o exagerare, pe parcursul întregii noastre vieţi – în subconştientul minţii noastre. Pentru a ne vindeca, trebuie să punem ordine şi în aceste conflicte interioare.

Nu este suficient, pe de altă parte, nici să afirmăm schimbarea la nivelurile conştient şi subconştient. Pentru că suntem parte a unei realităţi cu mult mai ample, cu care trebuie, de asemenea, să trăim în armonie. În spatele minţii noastre omeneşti se afla conştiinţa divină.

Atunci când încercam să ne transformăm numai prin efortul propriu, ne limităm potenţialul de vindecare şi de dezvoltare. Afirmaţia trebuie să fie ridicată de la nivelul închis în sine al minţii la nivelul realităţii superioare a superconştiinţei.

A te vindeca înseamnă a te "descotorosi de imperfecţiuni". A fi perfect înseamnă a oferi expresie superconştiinţei surse – creativităţii şi a soluţiilor. Prin urmare, în folosirea afirmaţiilor, ne concentrăm asupra proprietăţilor pozitive care reprezintă soluţia pentru boala şi imperfecţiunile noastre.

Superconştiinţa este acel nivel al conştiinţei care este adeseori descris drept Eul superior. Acesta este nivelul de la care vin, de exemplu, marile inspiraţii. Prin intermediul superconştiinţei se pogoară asupra noastră călăuzirea divină şi adevărata tămăduire. În absenţa unei aderări la superconştiinţă, afirmaţiile, asemenea oricărei alte încercări de ridicare a eului, limitate la condiţia umană, nu aduc decât beneficii temporare.

Afirmaţiile trebuie repetate într-un asemenea mod încât să înalţe conştiinţa către superconştiinţa. Afirmaţiile pot atinge acest obiectiv atunci când le repetăm într-o stare de profundă concentrare, în sălaşul conştiinţei divine din corpul omenesc, în centrul lui Hristos, care este un punct de pe frunte, situat exact între sprâncene.

Repetă afirmaţiile din această carte mai întâi cu glas tare, pentru a mobiliza întreaga atenţie a minţii conştiente. Pe urmă, repetă-le în tăcere, pentru a-ţi însuşi mai profund semnificaţia cuvintelor.

Apoi, rosteşte-le în şoaptă, purtându-le semnificaţiile în subconştient. Repetă-le din nou, în tăcere, pentru a-ţi adânci însuşirea lor la nivelul subconştientului. În cele din urmă, pe măsură înălţării aspiraţiilor, repetă-le în centrul lui Hristos.

La fiecare nivel, repetă-le de mai multe ori, lasă-te pătruns tot mai profund de semnificaţiile lor.

Prin afirmarea repetată, îţi întăreşti şi, ulterior, îţi spiritualizezi conştientizarea oricărei calităţi pe care vrei să ţi-o dezvolţi.

Afirmaţiile reprezintă doar primul pas pe calea autovindecării. Trebuie să ne îndeplinim menirea omenească. Fără puterea veniă de la Dumnezeu, eforturile noastre sunt, de-a pururea, în zadar. Cu alte cuvinte, afirmaţiile trebuie să se încheie prin rugăciune.

De ce să te rogi de-abia după ce ai repetat afirmaţiile? De ce nu înainte? Cu siguranţă, rugăciunile sunt întotdeauna folositoare. Însă, dacă este rostită în absenţa unei conştiinţe afirmative, rugăciunea poate să fie slabă şi săracă: o pledoarie pentru ca Dumnezeu să facă, El singur, totul, fără participarea activă a omului. Rugăciunea eficienta nu este niciodată pasivă. Ea este încărcată de credinţă şi ajunge la maturitate printr-o atitudine afirmativa.

Pentru a-ţi aprofunda nouă calitate, la început îţi este de ajutor să o afirmi, urmând apoi succesiunea pe care am descris-o. Pe urmă, însă, înalţă această afirmaţie printr-o rugăciune plină de iubire câte Dumnezeu.

În acest moment al celei mai profunde şi mai afirmative armonizări cu Dumnezeu, El ne ajută cel mai mult. Prin armonizarea cu divinitatea, rezistenţa pe care o opunem devine minimă, iar cooperarea noastră cu mila lui Dumnezeu este complet deschisă, plină de disponibilitate şi conştientă faţă de superconştient.

1. Succesul

Adevăratul succes înseamnă transcendentă.
Înseamnă să găsim ceea e ne dorim cu adevărat, ceea ce înseamnă nu obiecte, ci pacea lăuntrică, înțelegerea de sine şi, mai presus de toate, bucuria Lui Dumnezeu.

Succesul exterior înseamnă, de asemenea, transcendență. Înseamnă ridicarea deasupra împlinirilor trecute pentru a ajunge la noi niveluri de realizare.
Succesul poate să însemne şi acceptarea eşecurilor, când o asemnea acceptare ne ajută să depăşim o ambiție falsă.Mai mult de-atât, orice eşec poate să fie o treaptă către cea mai mare realizare.

Succesul nu trebuie să fie măsurat prin lucrurile realizate, ci prin înțelegerea şi abilitățile noastre crescânde şi prin apropierea tot mai mare de Dumnezeu.

Afirmație

Las în urma mea şi eşecurile şi împlinirile.
Ceea ce voi face astăzi va crea un viitor nou şi mai bun, plin de bucurie interioară.

Rugăciune

Tu, Creator al galaxiilor şi al nenumăratelor, sclipitoarelor stele, însăşi puterea Universului este a Ta!
Fie că eu să reflect această putere în oglinda măruntă a vieții şi conştiinței mele.

2. Dragostea

Descoperi dragostea nu fiind iubit, ci iubind.

Nu putem cunoaşte vreodată dragostea dacă încercăm să-i facem pe alții să fie atraşi de noi; după cum nu o putem descoperi nici concentrându-ne dragostea asupra lor. Pentru că dragostea este infinită; nu ne aparține niciodată, ca să o putem crea.

Cu cât uităm mai mult de noi înşine dăruindu-ne celorlalți, cu atât mai bine putem înțelege ce este cu adevărat dragostea. Şi, cu cât iubim mai mult, ca o canalizare a dragostei Lui Dumnezeu, cu atât mai bine putem înțelege că dragostea Lui este unica dragoste din întregul univers.

Afirmație

Îi voi iubi pe ceilalți ca şi cum ar fi prelungiri ale eului meu şi ele dragostei pe care o simt venindu-mi de la Dumnezeu.

Rugăciune

Tu, Cel infinit, fă-mă să fiu un canal pentru dragostea Ta! Prin mine, sădeşte semințele dragostei în inimile pustii de pretutindeni.

3. Fericirea

Fericirea este o atitudine a minții, născută din simpla hotărâre de a fi fericit, indiferent de împrejurările externe. Fericirea nu rezidă în lucruri, nici în realizările exterioare. Este aurul naturii noastre interioare, îngropat sub rutina dorințelor exterioare ale simțurilor.

Atunci când ştii că nimic din afara ta nu te poate afecta - nici o dezamăgire, nici un eşec, nici un fel de neînțelegere cu ceilalți -, ştii că ai reuşit să găseşti adevărata fericire.

Fii hotărât să păstrezi aceasta flacăra aprinsă pentru totdeauna în inima ta.

Afirmație

Jur ca de astăzi înainte să fiu fericit în orice împrejurare. VIN din bucuria Lui Dumnezeu. SUNT bucuria Lui Dumnezeu.

Rugăciune

Tu, Domn al bucuriei, umple-mă cu o fericire fără margini. Pentru că sunt copilul Tău, făcut după imaginea Ta plină de iubire. După cum Tu eşti bucurie şi eu, în sufletul meu, sunt la fel.

4. Energia

Energia este a noastră nu atunci când ne adunam puterile, ci atunci când o dedicăm de bună voie, cu bucurie, realizării lucrurilor în care credem cu convingere.

Credința si energia merg mană în mână. Daca ai credință în ceea ce faci, poți să muți munții din loc. Energia este cu atât mai mare cu cât cauza ta este mai dreaptă. Cu cât este mai mare credința, cu atât mai mare este si puterea voinței. Si cu cât mai mare este puterea voinței, cu atât mai mare este fluxul de energie care te străbate.

Afirmație

Am înăuntrul meu energia pentru a realiza tot ceea ce vreau să fac. În spatele fiecărei acțiuni a mea se află puterea fără margini a Lui Dumnezeu.

Rugăciune

Energie Cosmică, vitalizează toate celulele corpului meu; încarcă-mi mintea cu inspirație fără limite; umple-mi sufletul cu bucuria Ta nesfârşită.

5. Împărtăşirea

Adevărata fericire rezidă nu în faptul de a poseda, ci în a împărtăşi cu alții ceea ce ai tu. Astfel se dezvoltă sentimentul identității proprii, pe măsură ce înveți să trăieşti şi să te bucuri de un sentiment tot mai puternic al realității.

Oamenii care împărtăşesc de bună voie cu ceilalți se simt constant scăldați de un izvor interior de fericire.

Împărtăşirea este poarta prin care sufletul scapă de închisoarea preocupării de sine. Este una din cele mai curate cai către Dumnezeu.

Afirmație

Ceea ce le dau celorlalți nu risipesc, pentru că, în realitatea mea cea mare, rămâne totdeauna al meu. Sunt fericit prin fericirea tuturor!

Rugăciune

Tu, Cel Infinit, care împărtăşeşti, învață-mă să-mi găsesc fericirea prin ceilalți.

6. Munca

Munca trebuie făcută cu o atitudine creativă – niciodată în scopul unui câştig egoist, ci pentru şansa de a avea o lume mai bună pe care ne-o oferă.

Cei care muncesc cu gândul la răsplata trăiesc în viitor; îşi pierd obiceiul de a trăi aici şi acum, singurul loc unde poate fi găsită fericirea adevărată.

Munca trebuie să fie făcută întotdeauna cât mai bine cu putinţă – nu din autoamăgire, ci în semn de mulţumire pentru darul vieţii, luminii soarelui, apei şi aerului – şi în semn de mulţumire pentru puterea data nouă de Dumnezeu pentru a le fi de folos semenilor noştri.

Afirmaţie

Voi munci gândindu-mă la Tine, Doamne, Dumnezeule. Ţie îţi închin ce este mai bun în mine.

Rugăciune

Doamne, Dumnezeule, Preaiubit, care ai creat atât de minunat munţii înalţi, înzăpeziţi, râurile în matca lor, florile colorate şi parfumate, oceanele întinse şi unduitoare şi stelele depărtate şi strălucitoare: arată-Ţi prin mine bucuria Ta perfectă.

7. Siguranța

Omul se străduieşte toată viața să strângă averi, să-şi asigure proprietățile împotriva pierderii şi sănătatea împotriva devastării bolilor. Îşi întemeiază credința pe măsuri exterioare şi nu vede că o asemenea credința este ca şi cum i-ai cere valului să nu se mişte!

Siguranța este numai a aceluia care îşi pune credința numai în Dumnezeu. Cel mai practic dintre oameni este acela care îşi dă viața Lui Dumnezeu, rugându-se: "Siguranța mea îți aparține Ție, Doamne, Dumnezeule." Asta nu înseamnă că nu ar trebui să fim conştienți. Însă, după ce ne dăm toată silința, grija trebuie să o lăsăm în seama Lui Dumnezeu!

Afirmație

Trăiesc în sălaşul prezenței interioare a Lui Dumnezeu. Nimeni şi nimic nu poate trece prin zidurile acestea ca să-mi facă vreun rău.

Rugăciune

Primesc, Doamne, Dumnezeule, tot ceea ce vine la mine, ca venind din mâinile Tale. Ştiu că îmi vine cu binecuvântare, pentru că al Tău sunt, aşa cum Tu eşti de-a a pururea al meu.

8. Mulțumirea sufletească

Se spune că mulțumirea sufletească este virtutea supremă. Mulțumirea sufletească înseamnă să trăieşti din plin ceea ce este bun din fiecare moment. Mai presus de orice, înseamnă să trăieşti în urma momentului prezent, în acel Acum Etern.

Cât de mult pierd în viață oamenii care îşi doresc permanent ca lucrurile să fie altfel decât sunt! Care se plâng fără încetare şi care îşi spun că lumea le datorează cu mult mai puțin decât le dă!

Trebuie să zâmbim înlăuntrul nostru cu Dumnezeu, ştiind că viața este visul Său. Mulțumirea sufletească este calea cea mai sigură de a obține tot ceea ce este mai bun din fiecare împrejurare.

Afirmație

Prin cele mai puternice furtuni ale vieții, sunt mulțumit, pentru că am în inima pacea Lui Dumnezeu.

Rugăciune

Doamne, Dumnezeule, cum Tu trăieşti de-a pururea împăcat cu Tine însuți, ajută-mă şi pe mine să trăiesc, de-a pururea, cu mulțumirea în suflet că pot fi vrednic să trăiesc în bucuria Ta

9. Devotamentul

Niciodată nu poţi să ajungi la un final fericit fără devotament. Niciodată nu poţi să obţii un succes adevărat dacă nu sunt implicate sentimente din inimă. Însăşi puterea voinţei este o combinaţie de energie şi sentimente, îndreptate în sensul realizării.

În căutarea Lui Dumnezeu, dezvăluirea dragostei naturale din inimă, sub forma devotamentului profund, este principala cerinţă a succesului. În lipsa devotamentului, nu poate să fie întreprins nici măcar un singur pas către El. Devotamentul nu este un sentiment: este dorinţa profundă de a fi una cu Dumnezeu şi de a cunoaşte singura realitate care există.

Afirmaţie

Cu sabia devotamentului tai funiile inimii care mă leagă de iluzii. Cu cea mai profundă dragoste îmi pun inima la picioarele Omniprezenţei.

Rugăciune

Tată Preaiubit, Mamă, Dumnezeule: sunt al Tău cu totul! Alţii să Te caute sau să nu Te caute; nu contează pentru dragostea mea pentru Tine. Prin toate încercările vieţii, rugăciunea mea este una: dezvăluie-Te mie!

10. Iertarea

Iertarea este sabia victoriei! Când îi iertăm pe aceia care încearcă să ne facă rău, îi lăsăm fără de însăşi puterea de a ne face rău. Mai mult chiar, dacă răspund cu iubire, îşi unesc forțele cu ale noastre şi, astfel, forța noastră se dublează.

Însă iertarea nu trebuie dată pentru efectul pe care îl are asupra celorlalți, ci pentru libertatea pe care o afirmă în inimile noastre. Nu permite ca vreo circumstanță exterioară să-ți condiționeze fericirea interioară. Nu te mulțumi cu mulțumirea omului. Nu te mulțumi decât atunci când simți în inima ta bucuria Lui Dumnezeu.

Afirmație

Tot ceea ce mi se întâmplă este spre binele meu. Primesc cu brațele deschise toate durerile şi le consider ocazii de a-mi lărgi înțelegerea.

Rugăciune

Doamne, Dumnezeule, atât de des durerile prin care am trecut prin viață m-au îndurerat! Întăreşte-mi puterea de a iubi, să pot pune totul la picioarele Tale, Prietenul meu etern.

11. Puterea voinței

Puterea voinței şi nu ideea vagă şi abstractă de noroc este secretul adevăratei împliniri. Puterea voinței, la nivelurile subtile ale energiei, generează ceea ce pare numai să fie noroc, atrăgând asupra noastră, ca un magnet, ocaziile. Puterea voinței noastre este întărită de înlăturarea din minţile noastre a tendinţei de a spune nu: obstrucţiile dubiilor, trândăviei şi ale fricii – da, chiar şi ale fricii de a avea succes!

Puterea voinței este cultivata prin perseverarea în împlinirea tuturor scopurilor pe care ți le propui. Trebuie să se înceapă cu întreprinderi mici, iar pe urmă să se treacă la unele mari. Puterea infinită a voinței vine din alăturarea redusei puteri omeneşti a voinței la conştiinţa infinită, atotputernică, a Lui Dumnezeu.

Afirmație

Voința mea este să fac ceea ce este drept să fac. În lături, voi munți care stați în calea mea! Nimic nu-mi poate opri înaintarea!

Rugăciune

Tu, Putere Infinită, îmi voi folosi voința, dar călăuzeşte-mi Tu voința în tot ceea ce fac, să fie pe potriva voinței Tale.

12. Sănătatea

Sănătatea înseamnă mai mult decât a nu fi bolnav! Este o stare radioasă a binelui interior.

Bolile fizice pot fi vindecate de medicamente. Însă nici un medicament nu poate să inducă acea stare de energie fără limite care apare atunci când fiecare celulă a corpului cooperează cu mintea de bunăvoie, bucuroasă, în tot ceea ce caută să facă.

O asemenea stare de bine radioasă apare după ce mintea a fost curățată de orice umbră de nehotărâre, de frică, de dubiu; când ai învățat să spui DA în viața şi când ai învățat să iubeşti.

Afirmație

Celulele corpului meu îmi ascultă voința: dansează cu o vitalitate divină! Mă simt bine! Sunt un râu curgător de putere şi energie fără limite!

Rugăciune

Tu Puternică Sursă a tot ceea ce este drept şi bun, ajută-mă să văd puterea mea ca expresie a puterii Tale infinite. Ajută-mă să alung întunericul bolii: este de-a pururea străin luminii Tale!

13. Autocontrolul

Dacă un lac este făcut să se scurgă prin prea multe pâraie, seacă în curând. La fel, dacă energiile din inima unui om se împart în nenumărate torente de dorinţe, omul este secat, în cele din urmă, de însăşi puterea de a simți. Sătul de plăceri, devine uscat, blazat şi indiferent până şi la cele mai mari minuni.

Senzualul îşi imaginează că, renunțând la plăceri, ar renunța la fericire. Dar, de fapt, cu cât omul îşi înfrânează mai mult simțurile şi învață să trăiască împăcat cu eul său interior, cu atât mai mult descoperă că străluceşte de fericire, sănătate şi de o senzație radioasă de libertate şi bine.

Afirmație

Sunt puternic prin mine. Sunt întreg cu eul meu. Bucuria şi perfecțiunea universului aşteaptă să fie descoperite în însăşi ființa mea lăuntrică!

Rugăciune

Nu tânjesc după nimic din ce-mi poate oferi lumea, Doamne, Dumnezeule. Tu, Infinită Perfecțiune, fă-mă una cu Tine!

14. Răbdarea

"Răbdarea", după cum bine s-a spus, "este calea cea mai scurtă până la Dumnezeu". Pentru a-ți armoniza inima cu ritmurile Eternității, trebuie ca, mai întâi, să te armonizezi la ritmurile prelungi ale vieții. Nu trebuie să-i permiți minții tale să se lase absorbită de micile încrețituri de la suprafața mării.

Răbdarea înseamnă, de asemenea, adaptarea la orice este viața, în loc să-ți dorești să fie cu totul altceva. Răbdarea este o condiție obligatorie pentru orice fel de succes. Pentru că, atunci când avem de-a face cu lucrurile așa cum sunt ele, le putem schimba în orice altceva am vrea noi să fie.

Afirmație

Nu sunt nici o încrețitură pe suprafața mării și încă nici un val la țărm; sunt vasta adâncime a oceanului, neatinsă de furtunile puternice de la suprafață, neatinsă de vreo schimbare superficială.

Rugăciune

Îndelung Te-am chemat, Doamne, Dumnezeule, dar Tu nu mi-ai răspuns. Cât amar de vreme mi-ai îndurat nestatornicia! În viața aceasta, o Doamne, și toată eternitatea, de va trebui, Te voi chema mereu!

15. Entuziasmul

Entuziasmul este spiritul bucuriei canalizate prin puterea voinței Dacă vrem să cunoaştem bucuria, trebuie să trăim mereu aşteptându-ne la ea. Nici măcar o fericire vremelnică nu le poate fi cunoscută celor care o cer posaci sau care ostenesc pentru ea cu ochii în pământ Pentru a câştiga fericirea, trebuie să osteneşti cu fericirea. Pentru a ajunge la bucuria divină, trebuie să fii profund entuziast în tot ceea ce faci!

Niciodată nu presupune Niciodată nu înlătura acel sentiment subtil de îndoială care însoțeşte entuziasmul fals, provocat de emoții.

Afirmație

În tot ceea ce fac, entuziasmul meu se avântă să îmbrățişeze infinitul!

Rugăciune

O, Extaz Perfect! Călăuzeşte-mă să te exprim pe Tine prin toate simțămintele mele. Fie ca entuziasmul meu să fie calea pentru bucuria Ta!

16. Bunăvoința

Bunăvoința trebuie să fie cultivată în mod deliberat. Este o stare de spirit şi nu depinde de condițiile exterioare.

Majoritatea oamenilor sunt binevoitori sau răuvoitori în funcție de lucrurile pe care le plac sau nu. Acest obicei tinde să creeze o predilecție pentru reavoință, care treptat devine cronica şi atrage eşecul cronic.

Nu aştepta ca împrejurări favorabile să trezească bunăvoința în tine. Antrenează-te în atitudinea de a spune DA vieții! Adeseori, fie şi numai prin această atitudine, vei descoperi că succesul soseşte, pe neaşteptate, la uşa ta!

Afirmație

Întâmpin cu brațele deschise tot ceea ce-mi iese în cale, ca prilej pentru a-mi continua dezvoltarea.

Rugăciune

Doamne, Dumnezeule, ajută-mă să înfrâng atracția satanică a reavoinței! Cu cât îmbrățişez viața mai strâns în numele Tău, cu atât mai mult îți simt bucuria.

17. Smerenia

Smerenia nu înseamnă înjosire; înseamnă capacitatea de a te uita pe tine însuţi. Înseamnă să ştii că numai Dumnezeu Unicul este Cel Care Face. Înseamnă realizarea faptului că nimic din această lume înşelătoare a aparenţelor nu este atât de important, cu excepţia lucrurilor care ne apropie mai mult de Dumnezeu.

Nu-ţi spune niciodată că eşti păcătos sau slab, sau incompetent, sau leneş, decât în condiţiile în care o asemenea afirmaţie te poate ajuta să te supui bucuros puterii lui Dumnezeu. Apoi, TRĂIEŞTE prin această putere! Nu purta niciodată masca falsei smerenii. Smerenia înseamnă acceptarea de sine şi onestitatea faţă de tine însuţi. Ai dreptul să accezi la orice putere dacă o cauţi în Infinit şi dacă nu nutreşti niciodată gândul că aceasta ar rezida în fiinţa ta nevolnică.

Afirmaţie

Trăiesc prin puterea Ta, Doamne, Dumnezeule. Ceea ce am este de-a pururea al Tău – de-a pururea al Tău!

Rugăciune

Tu eşti Cel Ce Face, Doamne, Dumnezeule, nu eu. Arată-Ţi perfecţiunea prin mine, care mă străduiesc tot mai dornic să trăiesc în lumina Ta!!

18. Curajul

Există trei feluri de curaj omenesc: orb, pasiv şi dinamic. Curajul orb nu ține seama de costuri până în momentul în care e pus față-in-față, cu groaza, cu consecințele. Curajul pasiv este puterea voinței de adaptare la realitate, indiferent care ar fi aceasta. Curajul dinamic este puterea voinței de a accepta realitatea propriilor fapte.

Există şi un al patrulea tip de curaj: nu omenesc ci divin. Curajul divin provine din a trăi conştient de prezența lui Dumnezeu înlăuntrul tău şi din înțelegerea faptului că El reprezintă singura Realitate. Trăieşte mai mult în El, pentru că nimeni şi nimic nu poate să atingă ceea ce eşti tu de fapt.

Afirmație

Trăiesc apărat de Infinita Lumina a lui Dumnezeu. Câtă vreme rămân în sânul ei, nimic şi nimeni nu îmi poate face vreun rău.

Rugăciune

La Tine caut puterea, Doamne, Dumnezeule. Ține-mă aproape în brațele tale de dragoste. Pe urmă, indiferent ce se a petrece în viața mea, voi accepta bucuros.

19. Slujirea

Slujirea înnobilează. Este un mijloc de a ne oferi nimicnicia noastră omenească marii Realităţi care este Dumnezeu.

Slujirea nu trebuie făcută cu gândul că eşti doar în slujba oamenilor. Trebuie să fie făcută în spiritul conştiinţei lăuntrice ca Dumnezeu sălăşluieşte în toate fiinţele. Când îi slujim pe ceilalţi în acest spirit, descoperim că, chiar spiritele noastre se eliberează de egoism. Iar atunci ne inundă pacea, prin realizarea faptului că nu există nimeni cu care trebuie să concurezi.

Ce bucurie, să ştim că îi aparţinem lui Dumnezeu!

Afirmaţie

Îl voi sluji pe Dumnezeu prin ceilalţi, iar prin slujirea Lui mă voi elibera de stăpânirea egoului. Sunt liber, în Dumnezeu! În Dumnezeu, sunt liber!

Rugăciune

Tot ceea ce fac, Doamne, Dumnezeule, fac din dragoste pentru Tine. Acceptă florile slujirii mele, pe care le pun pe altarul Omniprezenţei Tale.

20. Venitul

Banii trebuie considerați că un flux de energie, nu ca un lucru care poate fi adunat. Pentru că, atunci când banii sunt tratați ca o realitate materială, îți blochează fluxul creativ.

Banii, asemenea materiei, reprezintă doar energie înghețată. Energia este cea care creează materia. Energia mişcă, schimba şi dezvolta permanent materia. Materia, neatinsă de energie este inertă.

Dacă ai nevoie să-ți măreşti venitul, trebuie să ştii că energia pe care o dezvolți este mult mai importantă decât schemele respective de câştig. Energia va atrage oportunitatea. Reincarcă-te cu energie din Sursa cosmică şi, indiferent care este venitul de care ai nevoie, acesta va veni la tine.

Afirmație

Tezaurul Infinitului îmi aparține, pentru că bogăția din el este energia, iar eu sunt energie!

Rugăciune

Tu, Puternic Izvor de Lumină Infinită, din care sunt zămislite nenumărate galaxii: lasă-mă să-mi spăl ambițiile omeneşti în apele Tale. Lasă-mă să mă îmbăiez în vâltoarea radioasă a energiei Tale. Tu eşti bogăția mea; Tu, bogăția mea; Tu, Siguranța mea!

21. Bunătatea

Când poţi considera toate fiinţele umane ca fiind membrii propriei tale familii lărgite – fraţii şi surorile, mamele, taţii şi copiii -, atunci vei descoperi că, oriunde te-ai duce, dragostea te aşteaptă, te aşteaptă cu braţele deschise! Dumnezeu este acela care priveşte în urmă la tine, când îl vezi pe El în toate!

Bunătatea înseamnă recunoaşterea faptului că toate sunt, cu adevărat, ale noastre. Bunătatea nu vine din a lua seama la ceea ce cred alţii despre noi. Vine din simpla înţelegere a faptului că bunătatea îşi este sie înseşi recompensa, că merită să le-o arăţi celorlalţi, datorită izvorului nesecat de bunătate din noi înşine. Pentru cei care manifestă o simpatie întinsă, însuşi universul le este căminul.

Afirmaţie

Întreaga lume este casa mea, iar rasa umană familia mea. Cu bunătatea lui Dumnezeu îi voi îmbrăţişa pe toţi oamenii.

Rugăciune

Mama Sfântă, ajută-mă să înţeleg că prin bunătate faţă de alţii nu doar atrag bunătatea lor, ci şi bunătatea Ta. Fă-mă să le arăt întotdeauna bunătate celorlalţi. Fie că bunătatea mea să fie calea dragostei Tale lipsite de egoism.

22. Sinceritatea

Sinceritatea nu înseamnă afirmarea caustică a unor lucruri neplăcute şi a unor opinii care nu flatează. Asemenea afirmaţii sunt de regulă născute din mândrie. Însă sinceritatea este efortul de a vedea întotdeauna divinul din spatele aparenţelor. **Este efortul de a exprima întotdeauna acel aspect al adevărului care se poate dovedi cel mai benefic.**

Sinceritatea, aplicată nouă înşine, înseamnă să nu ne ascundem în spatele unor justificări flatante; înseamnă să vedem cu onestitate motivele reale care stau la baza tuturor lucrurilor pe care le facem şi să nu ne ferim de realităţile neplăcute dinlăuntrul nostru. Sinceritatea înseamnă să vezi lucrurile aşa cum sunt ele în realitate, însă căutând mai în profunzime modurile de a îmbunătăţi aceste realităţi.

Afirmaţie

Un lucru care pur şi simplu este; nu îl pot schimba doar pentru că aş vrea. Fără teamă, prin urmare, accept adevărul, ştiind că, în miezul fiecărui lucru, adevărul lui Dumnezeu este întotdeauna bun.

Rugăciune

Tată Ceresc, nu mă voi teme de adevăr, pentru că ştiu că adevărul vine de la Tine. Ajută-mă să-Ţi văd, dincolo de toate aparenţele, privirea zâmbitoare şi plină de compasiune.

23. Introspecția

Adeseori, oamenii se amăgesc pe ei înşişi cu raționalizări simpliste: "poate că nu am fost atât de bun pe cât aş fi putut să fiu – îşi spun ei -, dar nu ai fi făcut şi tu la fel, dacă te-ar fi tratat într-un asemenea mod? Nu este vina mea. El a greşit." Astfel, vina pentru orice greşeală este pusă la uşa vecinului.

Introspecție înseamnă să te vezi dintr-un centru al calmului interior, lipsit de orice predilecție mentală, deschis la ceea ce poate fi în neregulă în privința ta – nici acuzându-te şi nici condamnându-te. Introspecția înseamnă să te raportezi la ceea ce vezi în mintea supraconstientă şi să accepți cu detaşare călăuzirea, atunci când vine.

Afirmație

Sunt ceea ce sunt; dorința nu mă poate schimba. Prin urmare, să-mi înfrunt greşelile cu gratitudine pentru că, numai înfruntându-le pot să fac ceva în privința lor şi le pot schimba.

Rugăciune

Nu mă lasa să mă înşel cu dorințe, Doamne, Dumnezeule. Învață-mă să văd dincolo de jocul gândurilor mele privirea Ta de-a pururea calmă, a înțelepciunii.

24. Calmul

Calmul este dobândit pe deplin atunci când valul vieții este absorbit de marea cosmică, în extazul divin. Şi în viața cotidiană putem obține calmul într-o anumită măsură, păstrându-ne receptivitatea concentrată asupra Spiritului care se afla la baza tuturor circumstanțelor exterioare.

Calmul vine cu hotărârea de a trăi permanent fericit momentul actual, renunțând la trecut şi fără a-ți face griji din pricina viitorului, punându-ți viata, cu încredere, în mâinile lui Dumnezeu şi ştiind că El stăpâneşte totul. Calmul vine odată cu non-ataşamentul – ştiind că nimic din lumea aceasta nu ne aparține cu adevărat.

Afirmație

Cu toate că vânturile greutăților urlă în jurul meu, rămân de-a pururea calm în mijlocul furtunilor vieții.

Rugăciune

Cu Tine alături, ştiu ca valurile greutăților nu mă pot doborî niciodată. Ține-mă de mână, Doamne, Dumnezeule; nu-mi da niciodată drumul!

25. Pacea lăuntrică

Pacea lăuntrică nu este rezultatul banilor din bancă, ci al rugăciunilor şi meditației. Cu cât intri mai mult în contact cu Dumnezeu prin meditație, cu atât mai mult simți aşternându-se asupra ta, ca un val, pacea lăuntrică, răcorindu-ți trupul, calmându-ți neliniştirile şi atingându-ți nervii cu plăceri permanent noi. Pacea este asemenea unei cascade lipsite de greutate, care spală toate grijile şi conferă un sentiment nou, fericit, de încredere.

Pacea lăuntrică este a aceluia care ştie că Dumnezeu este singurul lui Tezaur!

Afirmație

Din lacurile de pace lăuntrică sorb apa sclipitoare a păcii Tale.

Rugăciune

Tot ceea ce am este al Tău, Doamne, Dumnezeule. Ajută-mă să Te cunosc ca Râul Păcii care curge liniştit peste nisipurile experiențelor vieții mele.

26. Non-ataşamentul

Nimic nu ne aparţine. Nimeni nu ne aparţine. Mental, ar trebui să facem un rug din dragostea noastră pentru Dumnezeu şi să aruncăm în el orice ataşament, orice dorinţă, orice speranţă şi orice dezamăgire.

Îţi este de ajutor să-ţi examinezi mental inima în fiecare seară şi să o eliberezi de orice dorinţă. Smulge-ţi din inima toţi spinii oricărui nou ataşament pe care îl găseşti. Aruncă-i cu bucurie în focul devotamentului.

Roagă-te cu ardoare lui Dumnezeu: “Îmi distrug toate ataşamentele. Nu îmi aparţin, Doamne, Dumnezeule. Sunt liber întru Tine.”

Afirmaţie

Nimic din lume nu poate pune stăpânire pe mine! Sufletul meu, asemenea unui balon lipsit de greutate, se înalţă spre cer către libertatea eternă!

Rugăciune

Îmi distrug orice ataşament. Nu îmi mai aparţin, Doamne, Dumnezeule. Sunt liber întru Tine!

27. Considerația față de ceilalți

Considerația față de ceilalți este una dintre caracteristicile unui spirit rafinat. Mulți oameni aflați pe calea spirituală simt că, din moment ce au această cauză, Împărăția lui Dumnezeu și, pentru că se străduiesc să-și cultive un spirit al non-atașamentului, nu mai contează cum se exprimă față de ceilalți. Pe bună dreptate, lipsa lor de considerație reprezintă o afirmare a independenței lor față de opiniile și sentimentele celorlalți. "Dacă Dumnezeu este mulțumit", își spun în sinea lor, "ce mai contează nemulțumirea oamenilor?"

Cu toate acestea, prin lipsa de bunătate nu-I putem fi niciodată plăcuți lui Dumnezeu, care este însăși Bunătatea. Sensibilitatea față de ceilalți este un mijloc de autodezvoltare. Îți găsești cu adevărat libertatea în tine însuți atunci când le poți respecta celorlalți realitățile, deoarece ești împăcat pe deplin cu propria ta realitate.

Afirmație

Fiind sensibil la realitățile celorlalți, sunt pregătit să percep adevărul, indiferent de veșmântul pe care îl poartă.

Rugăciune

Mamă Sfântă, mă închin Ție în toate formele Tale, atât ignorante, cât și înțelepte. Găsindu-te pe Tine în ele, fie să te pot păstra cu evlavie în Omniprezență!

28. Discernământul

La fel cum ştiinţa măsoară viteza relativă a oricărui obiect în funcţie de o singură constantă, viteza luminii, şi credinciosul judecă valoarea relativă a oricărei idei în funcţie de o singură constantă, Dumnezeu. Discernământul este limpede numai atunci când leagă totul de Absolutul Etern. Astfel, în vreme ce inteligenţa poate să se joace la nesfârşit cu ideile, discernământul întreabă: “Să fie aceasta înţelepciune? Să vină de la Dumnezeu?”

Adevăratul discernământ nici măcar nu este produsul raţiunii. Este intuiţie sufletească. Raţiunea, chiar şi raportată la cele mai înalte puncte de referinţă, este nesigură în comparaţie cu inspiraţia venită de la superconştient. **Pentru a discerne cu claritate, mai întâi meditează. Cere-i lui Dumnezeu să-ţi călăuzească înţelegerea.**

Afirmaţie

Cu hotărâre îmi înăbuş capacităţile, pentru ca mintea să-mi fie deschisă la călăuziri înţelepte ale sufletului meu.

Rugăciune

Călăuzeşte-mă, Doamne, Dumnezeule, ca în toate lucrurile să vad voinţa Ta, pentru că ştiu că doar prin voinţa Ta toate lucrurile ajung la perfecţiune.

29. Renunțarea

Renunțarea înseamnă să întoarcem spatele lucrurilor neesențiale, pentru a-i putea acorda întreaga atenție lui Dumnezeu. Putem privi renunțarea ca o investiție care, inițial, poate să pară o pierdere, dar care cu timpul îi înmulțeşte de multe ori valoarea inițială. Cel mai mic dar pe care i-L facem lui Dumnezeu ni se întoarce, cu binecuvântări divine, înmiit. Renunțarea nu înseamnă nimic mai puțin decât dăruirea lui Dumnezeu a propriei ființe.

Renunțarea vine din inimă. Nu este vorba despre ceea ce porți ori despre regulile exterioare pe care le aplici. Când renunți la tot pentru Dumnezeu, păstrezi această renunțare ca pe un secret scump între tine şi El. Aşadar, toate dorințele tale, toate năzuințele tale îi sunt dedicate exclusiv Lui.

Afirmație

Resping farmecele ispititoare ale acestei lumi, cu baloanele ei irizate, gata să se spargă în orice moment. Uite unde zbor: deasupra munților înalți. Sunt liber! Sunt liber!

Rugăciune

Doamne, Dumnezeule, ajută-mă să înțeleg că în nici o experiență exterioară nu voi putea găsi împlinirea. Toate cele după care a tânjit inima mea mă aşteaptă întru Tine.

30. Nevătămarea

Nevătămarea este o regulă fundamentală în viața spirituală. Ea înseamnă în primul rând o atitudine a minții. În exterior, nu poți evita să provoci vătămări – de exemplu, insectelor zburătoare când mergi cu maşina. Răul pe care îl faci, pe de altă parte, dorindu-le raul altor persoane, le afectează nu numai pe acestea, ci mai ales pe tine însuți. Din punct de vedere spiritual, o atitudine negativă te desparte de armonia unității cu viața.

Nevătămarea, pe de altă parte, îmbracă această unitate şi este, la rândul ei, susținută de ea. Nevătămarea este o forță puternică pentru victorie, deoarece atrage cooperarea întregului univers, în care a face rău întâmpină o rezistență nesfârşită.

Afirmație

Le trimit ploaia binecuvântărilor tuturor celor ale căror inimi au nevoie de tămăduire şi care, până acum, au cunoscut numai ura.

Rugăciune

Mama Sfântă, când alții încearcă să-mi facă rău, dă-mi înțelepciunea să văd că victoria sta în binecuvântarea lor, nu în răzbunare. Dacă răspund cu furie, eu pierd, chiar dacă a mea este victoria exterioară, pentru că înlăuntru eu voi fi rănit cu adevărat. Însă, dacă răspund cu binecuvântări loviturilor lor, voi rămâne de-a pururea în siguranță între zidurile de neclintit ale păcii mele interioare.

31. Concentrarea

Concentrarea este secretul succesului în orice întreprindere. În lipsa concentrării, gândurile, energia, inspirația, hotărârea – toate forțele tale interioare – se risipesc. Concentrarea reprezintă focalizarea calmă a întregii tale atenții asupra scopului imediat următor. Concentrarea înseamnă mai mult decât efort mental: înseamnă canalizarea sentimentelor inimii tale, a credinței tale şi a aspirațiilor tale profunde spre orice ai face. În acest fel, până şi lucrurile mărunte ale vieții pot ajunge pline de sens.

Afirmație

Orice aş face în viață, acord întreaga mea atenție acestui lucru. Asemenea unui fascicul laser, ard toate problemele şi toate piedicile cu care mă confrunt!

Rugăciune

Ajută-mă să Te văd, Doamne, Dumnezeule, aşa cum te înfățişează Scripturile:" cel mai Milostiv". Ajută-mă să-mi concentrez asupra Ta privirea, dragostea, aspirațiile, întreaga mea ființă.

32. Extinderea propriei persoane

Extinderea propriei persoane reprezintă esența tuturor aspirațiilor. De ce căutăm să posedăm lucruri? Deoarece, prin achiziționarea lor, credem că ne vom extinde stăpânirea. De ce căutam să învățăm mai mult? Deoarece credem că, prin extinderea cunoştințelor, ne extindem capacitatea de înțelegere. Şi de ce căutăm în permanență experiențe noi? Deoarece credem că, prin intermediul lor, ne vom extinde conştientizarea. Când întinzi o bucată de aluat, nu devine doar mai întins ci şi mai subțire. La fel de frecvent este cazul în care ne extindem mintea numai către exterior. Tinzând foarte departe în exterior, sacrificăm profunzimea vieții noastre.

Extinderea propriei persoane, la care întreaga viață aspiră este cea a spiritului: o **extindere a compasiunii, a dragostei, a conştientizării, care vin din simțirea prezenței lui Dumnezeu pretutindeni.**

Afirmație

Mă simt pe mine însămi în paraiele curgătoare, în zborul păsărilor, în vântul şuierător de deasupra munților, în dansul fragil al florilor într-o adiere. Renunțând la eul meu mic şi egotic, mă extind pretutindeni cu marele Eu al sufletului meu!

Rugăciune

Slăvit Spirit din tot ceea ce există! **Ajută-mă în nimicnicia mea să mă descopăr una cu tot ceea ce există!**

33. Generozitatea

Majoritatea oamenilor consideră generozitatea simplul gest de a le oferi beneficii materiale celorlalți. Cu toate acestea, mai important şi mai aducător de satisfacții este un spirit generos: **bunăvoința de a-l lăsa pe celălalt să strălucească,** chiar dacă aceasta înseamnă că tu însuți să fii eclipsat; **bucuria adusă de câştigul său,** chiar dacă aceasta înseamnă o pierdere personală pentru tine însuți; **grija pentru siguranță celuilalt**, chiar dacă, printr-un accident, proprietatea ta a fost distrusă.

Generozitatea înseamnă, mai presus de orice, **recunoaşterea faptului că tot ceea ce avem şi suntem îi aparține numai lui Dumnezeu şi că El este Cel care împarte totul după voia Lui.**

Afirmație

Sunt fericit pentru norocul tuturor, chiar mai mult decât pentru al meu, pentru că în fericirea mea pentru ei rezidă libertatea lăuntrică.

Rugăciune

Tot ceea ce am şi ceea ce sunt îți aparține Ție. Mama Sfântă, fă cu acestea după cum Îți este voia!

34. Vioiciunea

În viaţă există două curente: unul care te poartă în jos, către inconştient; celălalt te poartă în sus către conştientul cosmic. Primul este un impuls născut din senzaţia familiarităţii trecute. Viaţa, asemenea unui lotus, evoluează din tina conştiinţei inferioare către lumina conştiinţei divine. Subconştient, ne imaginăm pe noi înşine simţindu-ne confortabil în privinţa stadiilor pe care le-am traversat până acum, dar nu suntem întotdeauna prea pregătiţi pentru aventură continuării creşterii!

Al doilea curent din viaţă este impulsul sufletului. Nu putem găsi fericirea întorcându-ne în tină. Împlinirea rezidă numai în înălţarea către conştiinţa divină perfectă. Pentru a realiza aceasta, trebuie să fim vioi în tot ceea ce facem. Deoarece în fluxul conştientizării tot mai mari rezidă bucuria pe care o căutăm cu toţii.

Afirmaţie

Sunt treaz! Plin de energie! Entuziast! Acord întreaga mea vioiciune fiecărui lucru pe care îl fac, ştiind că în conştiinţa absolută Îl voi găsi pe Dumnezeu.

Rugăciune

Lasă-mă să mă rog întotdeauna cu atenţie vioaie, trează prezenţei Tale care mă ascultă, ştiind că Tu îmi auzi şi cea mai slabă şoaptă a gândurilor!

35. Inspirația

Inspirația este de două feluri: redescoperirea sau rearanjarea gândurilor care există deja în subconştient şi apariția bruscă a unor noi gânduri sau a unor noi intuiții venite din superconştient. Fără îndoială, această inspirație superioară este mai de dorit decât cea inferioară, deoarece se bazează pe adevăr, nu pe imaginație.

Pe de altă parte, nu este întotdeauna uşor să recunoşti care este deosebirea dintre inspirația inferioară şi cea superioară, mai ales când inspirația inferioară este însoțită de emoții. Când apare inspirația, primeşte-o cu o dragoste calmă şi vezi dacă, neatinsă de emoții, impulsul ei devine mai puternic sau mai slab. Dragostea este apa care hrăneşte adevărata inspirație.

Afirmație

Îmi înalt gândurile către calmul lăuntric; în calm primesc inspirația de la Eul meu superior.

Rugăciune

O, Spiritule, Tu eşti adevărul. În Tine stă împlinirea fiecărei nevoi a mea. **Inspiră-mă acum, Doamne, Dumnezeule! Arată-mi calea pe care trebuie să o urmez din cele multe care mi se deschid în față!**

36. Puterea

Puterea este un atribut al lui Dumnezeu. Oamenii asociază adeseori cuvântul putere cu ambiția fără scrupule şi cu dominația asupra celorlalți. Însă puterea este greşit direcționată dacă este exercitată asupra altora cu scopuri egoiste şi este greşit folosită dacă este exercitată fără grijă față de binele celorlalți. Înțeleasă aşa cum se cuvine, **puterea este capacitatea de a ne stăpâni propriile energii** mai presus de toate pentru propria noastră transcendenta, dar şi pentru binele celorlalți. O astfel de putere este importantă pentru evoluția spirituală.

Mulți oameni îşi imaginează că dezvoltarea spirituală se manifestă sub forma unui gen de amabilitate excesiv de dulce. Însă sfinții sunt oameni cu o enormă putere interioară, în fața cărora adeseori ceilalți tremură! Însă puterea lor este destinată numai binelui. Rădăcinile ei sunt îngropate adânc în solul dragostei pure.

Afirmație

A mea este puterea universului, călăuzită pentru trezirea mea şi pentru trezirea altor suflete adormite!

Rugăciune

Ajută-mă să simt că puterea Ta trece prin venele mele, îmi străbate gândurile şi îmi aprinde sentimentele nobile de dragoste pentru Tine!

37. Înțelepciunea

Adeseori auzim expresia “mai trist, dar mai înțelept”. Aceasta este marca înțelepciunii lumeşti, pe care oamenii o echivalează cu dezamăgirea. Pe bună dreptate, **speranțele lumeşti, mai devreme sau mai târziu, sfârşesc cu dezamăgire şi uneori cu o mare durere.**

Însă nu aşa stau lucrurile şi în cazul înțelepciunii divine! Pe calea spirituală, expresia ar trebui să fie “mai fericit şi mai înțelept”! Pentru că **adevărata înțelepciune omenească înseamnă recunoaşterea cel puțin a căii care te scoate din dezamăgire, ducându-te către lumină şi adevăr.**

Înțelepciunea divină este însăşi Omniştiința. Într-o asemenea înțelepciune nu există nici o umbră de durere, ci doar fericire absolută, fericire infinită, fericire eternă!

Afirmație

Învățând lecțiile pe care mi le dă viața, evoluez către o bucurie şi o libertate tot mai mari.

Rugăciune

Îți sunt recunoscător, Doamne, Dumnezeule, pentru fiecare încercare pe care mi-o trimiți. De fiecare dată când mă poticnesc, ajută-mă să învăț. De fiecare dată când slăbiciunea mea omenească mă face să cad, ajută-mă să devin mai puternic. Ajută-mă să găsesc în spatele fiecărei dureri înțelepciunea Ta calmă şi reconfortantă.

38. Bucuria

Adevărata bucurie nu este o stare emoțională. Nu este ceea ce simți când îți este îndeplinită vreo dorință sau atunci când totul merge, în sfârşit, bine. Este ceva lăuntric; este ceva care ține de suflet. La început, poate să fie cultivata, dar nu reacționând emoțional la lucrurile exterioare.

Nu te lasa purtat de valuri alternative de succes şi eşec. Nu te alătura, în entuziasmul lor, al cumpărătorilor şi vânzătorilor din bazarul acestei lumi. **Fii calm înlăuntrul tău, statornic şi vesel în pofida tuturor câştigurilor şi a pierderilor din viață. Pe urmă, prin meditație calmă, profundă, simte bucuria sufletului. Păstrează această bucurie în toate activitățile tale. Nu o limita, las-o să crească, până când mica ta bucurie devine bucuria lui Dumnezeu.**

Afirmație

Sunt **statornic şi vesel** tot timpul. Ştiu că bucuria nu există în afara mea, ci înlăuntrul meu.

Rugăciune

În calmul meditației, în centrul păcii mele lăuntrice, ajută-mă să îți simt prezența emoțională şi aducătoare de bucurie.

39. Încrederea în sine

Încrederea în sine, aşa cum este înţeleasă în mod normal, readuce în minte imaginile generalilor de armată şi a eroilor Vestului Sălbatic – oamenii care, pe scurt, ştiu să fie stăpâni pe ei înşişi. Insă alternativele pe care ţi le pune în faţă viaţa sunt cu mult mai complexe de obicei.

Încrederea în sine pe calea spirituală este cu totul altceva. Înseamnă încredere în eul tău lăuntric, nu în ego. Înseamnă să trăieşti înlăuntru, să trăieşti prin adevăr, nu prin opinii. **Înseamnă să trăieşti prin ceea ce vrea Dumnezeu, nu prin ceea ce vor oamenii.** Prin urmare, înseamnă să trăieşti după credinţă, ştiind cu certitudine că, deşi omul este supus greşelilor, Dumnezeu este infailibil.

Afirmaţie

Trăiesc cu certitudinea adevărului lăuntric al lui Dumnezeu**. În eul meu lăuntric, şi nu în opiniile celorlalţi sta adevărata victorie.**

Rugăciune

Ce contează dacă oamenii mă acuză? Ce importanţă au aplauzele lor? Trăiesc pentru a fi pe placul Tău, Doamne, Dumnezeule, încrezător că, atunci când Tu eşti cu mine, sunt apărat, chiar şi de o hoardă de duşmani.

40. Conştientizarea

Conştientizarea devine tot mai profundă cu cât este mai concentrată asupra ei înseşi. Însă, cu cât interesele cuiva se extind mai mult către lumea exterioară, cu atât mai subțire devine linia de comunicare cu conştientizarea sa.

Atunci când conştiința îți este concentrată asupra lucrurilor exterioare, atunci capătă acele caracteristici pe care le atribuie acestor lucruri. De exemplu, bijutierii au ochii strălucitori. Oamenii care nu au sentimentul valorilor spirituale au ochii morți. Omul trebuie să învețe să-şi mute centrul de atenție de la lucrurile “de care” este conştient la cele “cu care” este conştient. Trebuie să devină mai conştient la “sursa” conştientizării sale, la centrul său cel mai profund: Dumnezeul. Prin aceasta conştientizare, bucuria față de lumea înconjurătoare devine de o mie de ori mai mare.

Afirmație

Văd lumea cu ochii calmului şi ai credinței. Pentru că ştiu că, aşa cum îi văd pe ceilalți, aşa voi deveni eu însumi.

Rugăciune

Insuflă-mi, până în miezul ființei mele, bucuria Ta. Ajută-mă să fiu conştient de Tine, Doamne, Dumnezeule, în tot ceea ce văd.

41. Gândirea pozitivă

Devenim ceea ce gândim. Şi ceea ce gândim devin şi viaţa şi împrejurările ei. Din conştiinţa divină ne vin răspunsurile tuturor întrebărilor şi soluţiile tuturor problemelor. Confuzia domneşte în conştiinţa noastră inferioară.

Gândeşte pozitiv în tot ceea ce faci, deoarece în acest fel te ajuţi să te armonizezi cu fluxul divin. Toate lucrurile armonioase şi benefice sunt atrase către cel care este armonizat lăuntric cu dumnezeirea. Gândirea pozitivă, combinată cu sentimentul armonizării cu divinitatea, nu este niciodată îngâmfată, deoarece îşi trage puterea nu din ego, ci din bucuria dumnezeiasca dinlăuntrul său.

Afirmaţie

Viaţa mea exterioară este reflectarea gândurilor mele interioare. Plin de bucurie dumnezeiască, exprim bucuria şi armonia lui Dumnezeu în tot ceea ce fac.

Rugăciune

Atunci când Tu eşti aproape, Doamne, Dumnezeule, problemele nu pot exista. Dă-mi puterea să Te port întotdeauna în inima mea.

42. Umorul

Un simț al umorului bine dezvoltat este un mijloc eficient pentru a-ți păstra simțul perspectivei pe parcursul încercărilor şi greutăților vieții. Neluând lucrurile prea în serios îți cultivi non-ataşamentul.

Cu toate acestea, nu ar trebui să râzi prea mult, deoarece, astfel, mintea îşi pierde profunzimea, iar atitudinea ta față de viață devine superficială. Prin urmare, trebuie să dobândeşti un simț al perspectivei chiar şi în ceea ce priveşte umorul. Cel mai bun mijloc pentru aceasta este să împărtăşeşti râsul cu Dumnezeu; să râzi cu sentimentul lăuntric al bucuriei Lui. Nu râde niciodată "de" oameni, ci "cu" ei. Pentru că umorul trebuie să fie generos, şi atunci toată lumea va râde alături de tine.

Afirmație

Prin râs îmi amintesc toate greşelile. Mă bucur atunci când, râzând, râd şi de mine!

Rugăciune

Ajută-mă, Doamne, Dumnezeule să mă bucur de comedia vieții, cu Tine şi, aceasta să îmi amintească, că adevărata sănătate mintală există numai prin Tine!

43. Constanța

Mulți oameni confundă progresul cu mişcarea şi cu schimbarea exterioară. Astfel, cu cât pot să stârnească mai multă pulbere de entuziasm, cu atât se simt mai eficienți! Cu cât pot să intre mai mult într-o stare de exuberanță când lucrurile merg bine, cu atât mai bine, îşi imaginează ei, au mers toate. Iar răspunsul lor la orice cădere este să caute ceva care să le producă, din nou, o stare de exaltare. O asemenea viață este ca şi cum ai merge cu maşina pe un drum brăzdat adânc de făgaşe; mişcarea se desfăşoară la fel de mult în sus şi în jos cât se desfăşoară înainte.

În cazul constanței, progresul este o linie dreaptă, nu şerpuită. Pe de altă parte însă progresul trebuie să însemne înțelegere progresivă. Constanța conferă claritate a percepției, care este abilitatea de a vedea lucrurile aşa cum sunt în realitate, nedistorsionate de dispoziția emoțională.

Afirmație

Nu sunt impresionat de câştig şi de pierdere. În oglinda calmă a înțelegerii mele se reflectă lumina Ta.

Rugăciune

Când mă bucur, Doamne, Dumnezeule, să mă bucur întru Tine. Iar când sufăr, ajută-mă să văd întotdeauna prin negură lumina Ta!

44. Acceptarea

Una din lecțiile cele mai dificile din viață este să înveți să accepți lucrurile aşa cum sunt. Cât de multă energie pierdem încercând să ne dorim să fi îndepărtat inevitabilul! “” Dacă nu s-ar fi întâmplat asta!” “Dacă aş fi putut să ajung la timp!” Toți aceştia “dacă” şi “ar fi putut fi” din viață ne împiedică să ne confruntăm în mod realist cu ceea ce se petrece.

Acceptarea vine din cunoaşterea faptului că realitatea rezidă în noi înşine şi că tot restul este un vis. Acceptarea acestei unice realități face că tot restul să fie acceptabil. **În loc să înveți să te pui de acord cu o mie şi una de provocări individuale, fă efortul suprem de a-l accepta necondiționat pe Dumnezeu în inia ta.** Acceptă tot ceea ce vine în viață ca venind numai de la El.

Afirmație

Accept cu imparțialitate calmă tot ceea ce-mi aduce viața. Liber în inima mea, nu sunt condiționat de nici o circumstanță exterioară.

Rugăciune

Aruncă lumina Ta, care destramă iluziile, asupra cotloanelor ascunse ale sentimentelor din inima mea, să nu-mi rămână pe undeva, fără să-mi dau seama, un loc în care să nu Te accept. Dacă greşesc, întăreşte-mă să-Ți accept disciplina, căci doar în voia Ta stă fericirea pe care o caut!

45. Deschiderea

Deschiderea poate să fie mare virtute, dar numai când este manifestată cu discernământ. A fi deschis ideilor greşite sau oamenilor care ar putea să-ţi facă rău ar fi o prostie. Pentru că nu prin deschidere poate fi înfrântă greşeala, ci prin dragoste.

Deschiderea minţii este o virtute atunci când se concentrează asupra dorinţei de adevăr. Deschiderea inimii este o virtute atunci când se concentrează pe dragostea de Dumnezeu. Însă, atât mintea, cât şi inima au nevoie de filtre pentru a elimina ceea ce nu este adevăr şi ceea ce nu vine de la Dumnezeu. Putem face acest lucru cerând aprobarea prezenţei divine la orice ne-ar apărea în cale. Trebuie să fim permanent deschişi adevărului şi lui Dumnezeu şi totdeauna închişi sau cel puţin indiferenţi la greşeală şi iluzie.

Afirmaţie

Mintea mea este deschisă adevărului, indiferent care este sursa lui. Afirmaţiile adevărate rămân valide, chiar dacă sunt aruncate la mânie.

Rugăciune

Mama Sfântă, fă-mă să-ţi aud armoniile pretutindeni: în paraiele şipotitoare, în cântecul privighetorilor – da, până şi în vuietul traficului oraşului! În spatele tuturor zgomotelor pământeşti, fă-mă să aud numai vocea Ta!

46. Vigoarea morală

Lipsa de vigoare morală subminează voinţă şi face intelectul asemenea unui burete, gata să absoarbă atitudinile la modă ale momentului. Oamenii cu un intelect dezvoltat suferă adeseori de “complexul lui Hamlet”: imposibilitatea de a lua vreo decizie sau de a se angajă la ceva anume. Îşi justifică decizia zicând: “Vreau să fiu drept faţă de toate părţile”. Însă chiar şi o acţiune imperfectă este mai bună decât lipsa de acţiune.

Când crezi ceva, ţine-te de lucrul acela! Când crezi în cineva, stai alături de omul acela! Un asemenea angajament personal loial este o lege superioară celei a “luării în considerare a tuturor părţilor”. Energia este necesară pentru a realiza orice în viaţă. Cu vigoare morală, toate lucrurile sunt posibile. Însă, în lipsa ei, rezultatul fiecărei acţiuni este eşecul.

Afirmaţie

Deciziile pe care le iau în viaţa vin din lăuntrul meu, din ceea ce simt eu că este drept. Sunt devotat adevărului şi canalizării lui în exterior, către lume.

Rugăciune

Mama Sfântă, cu fiecare acţiune a voinţei mele, fă-mă să exprim vitalitatea Ta divină, adevărul Tău divin, perfecţiunea Ta. Ajută-mă să Te slujesc numai pe Tine sau să mor încercând!

47. Perseverența

“Loialitatea”, obişnuia să spună deseori marele meu maestru spiritual, “este prima lege a lui Dumnezeu”. Majoritatea oamenilor sunt nestatornici. Îşi schimba slujbele, soții sau soțiile, prietenii, credințele, ideile – nu datorită vreunei evoluții a conştientizării, ci, pur şi simplu, din lipsă de perseverența.

Trebuie să fii loial principiilor tale şi să nu-ți permiți să fii stăpânit de sentimente. Să fii loial celorlalți şi scopului propus în viața – **nu din motive sentimentale**, ci în numele principiului – este calea progresului divin. Perseverența poate fi dificilă, pentru că, în fiecare lucru pe care îl întreprinzi, exista o anumită măsură de rutină plictisitoare. Prin urmare, nu te lăsa stăpânit de simpatii şi antipatii, ci fă tot ceea ce trebuie să faci. Dacă este drept, nu lasa nimic să se interpună până nu închei ceea ce ți-ai propus.

Afirmație

Voi termina ceea ce mi-am propus înainte să încep altceva. Cuvântul meu este legământul meu. Şi la fel este şi hotărârea mea.

Rugăciune

Cu toate că himerele distracției (N.B. sau altei preocupări deşarte; rătăcirii) mă cheamă să las deoparte şi să slăbesc hotărârea devotamentului, ține-mă hotărât pe calea mea, Doamne, Dumnezeule. Scopul meu în viața eşti Tu!

48. Recunoştinţa

Recunoştinţa este modul de a oferi înapoi energie pentru energia primită. Numai hoţul ia fără să plătească pentru ceea ce primeşte. Iar cel care acceptă un gest de bunăvoinţă fără să răspundă cu recunoştinţă, ca şi cum gestul de recunoştinţă ar fi reprezentat un drept care i se cuvenea, îl înjoseşte şi pe cel care oferă şi pe el însuşi. Îl înjoseşte pe cel care oferă deoarece lipsa lui de recunoştinţă insinuează faptul că gestul de bunăvoinţă a fost determinat de motive egoiste; şi se înjoseşte pe sine însuşi deoarece, neoferind ceva la rândul lui, întrerupe cercul creativităţii, în lipsa căruia fluxul de prosperitate, atât materială cât şi spirituală, este blocat.

Nu accepta nimic înlăuntrul tău, pentru tine însuţi, ci oferă totul lui Dumnezeu. Nu te lasa cumpărat prin gesturile de bunăvoinţă ale celorlalţi. Fii recunoscător, mai presus de toate, în sufletul tău, binecuvântându-i sau rugându-te pentru ei. Arată-ţi recunoştinţa în primul rând faţă de Dumnezeu, deoarece numai de la El vin toate binecuvântările adevărate.

Afirmaţie

Îi aduc mulţumiri, celui care oferă, pentru fiecare dar şi Celui Preamărit, Care oferă şi Care Se află în spatele tuturor lucrurilor pe care le primesc. Recunoştinţa mea se înalţă cu slăvirea devotamentului către tronul Omniprezentei.

Rugăciune

Îţi mulţumesc, Ţie, Doamne, Dumnezeule, pentru toate lucrurile cu care m-ai binecuvântat. Şi, mai presus de orice, Îţi mulţumesc Ţie pentru dragostea Ta!

49. Nemurirea

Nu eşti corpul tău. Nu eşti gândurile tale, dorinţele tale, personalitatea ta schimbătoare. Corpul tău are o anumită vârstă, dar tu însuţi nu ai nici o vârstă! Corpul tău poate să obosească sau să nu se simtă bine, dar tu însuţi, sufletul neobosit, nu poţi obosi, nu poţi cunoaşte boala!

Spune-ţi întotdeauna: "Sunt un copil al eternităţii!" Nu te lasa identificat cu forma ta exterioară, nici cu schimbarea, ci trăieşte în afara timpului. Identificarea noastră cu schimbarea este cea care creează iluzia trecerii timpului. Simte faptul că, în ciuda tuturor schimbărilor exterioare, tu, sufletul nemuritor, rămâi acelaşi. Însă moartea nu va fi altceva decât o nouă schimbare; nu te lasa identificat cu ea. Apoi când moartea va veni, te vei înalta cu eterna libertate!

Afirmaţie

Sunt copilul eternităţii! Nu am vârstă. Sunt spiritul neschimbător din miezul tuturor schimbărilor!

Rugăciune

Indiferent încotro se îndreaptă corpul meu exterior, fã-mă să simt prezenţa Ta neschimbată înlăuntrul meu. Oriunde m-ar duce gândurile, fã-le să se întoarcă întotdeauna, asemenea fiului rătăcitor, pentru a-şi găsi odihna întru Tine.

50. Simțul practic

Mulți căutători spirituali şi alți oameni mânați de idealuri înalte pierd din vedere necesitatea de a face practic idealismul lor. Mulți chiar resping ofensați ideea că încearcă să pună în practică un ideal – ca şi cum însuşi efortul de a face acest lucru ar însemna, pe undeva, să-i reducă puritatea!

Însă Dumnezeu nu este un visător nefolositor! Dacă universul nu ar fi fost menținut într-un echilibru perfect, atunci haosul, nu armonia, ar fi fost starea lui caracteristică. Şi noi trebuie să dăm dovadă de spirit practic în idealismul nostru. Viața, pentru a se afla într-o permanentă stare de expansiune, trebuie să se afle în căutarea adevărului. "Va da roade?" este întrebarea preliminară celei "Este adevărat?". Testul unui ideal este valoarea sa practică. Prin spirit practic, ne maturizăm pornind de la starea de visare inactivă pentru a deveni emisarii adevărului.

Afirmație

Cu toate că spiritul meu se înalță în cerurile conştiinței, picioarele şi mâinile muncesc, aici, pe pământ, pentru a face adevărul real pentru toți.

Rugăciune

Doamne, Dumnezeule, nu-mi lăsa gândurile să mă înalțe la norii frumoşi ai posibilităților imaginate decât dacă-mi dai şi puterea de a-mi materializa visurile!

51. Aducerea aminte de Dumnezeu

A-ţi aduce aminte de Dumnezeu înseamnă nu numai să te gândeşti tot timpul la El, ci şi să-ţi dai seama că a-l descoperi înseamnă un act de adevărata aducere aminte. Pentru că de la El am venit. Când norii iluziilor ni se risipesc din minte, ceea ce va rămâne va fi ceea ce a existat întotdeauna ascuns în spatele norilor: soarele strălucitor al conştiinţei divine!

Nu trebuie să te încordezi, nu trebuie să te forţezi mental să te gândeşti la Dumnezeu. Trebuie să ştii că a fost al tău întotdeauna – mai apropiat decât cele mai apropiate gânduri şi sentimente, mai apropiat decât rugăciunile înşele pe care le îndrepţi către El! Nu gândi numai "despre" El; gândeşte-te "la" El! Împărtăşeşte-ţi cu El sentimentele trecătoare, cele mai zadarnice fantezii. Vorbeşte cu El. Exersează-I prezenta – la început poate numai un minut pe zi, apoi câteva ore pe zi şi apoi tot timpul.

Afirmaţie

Voi trăi aducerea aminte a ceea ce sunt în realitate: extaz infinit! Dragoste infinită!

Rugăciune

Doamne, Dumnezeule, Tu eşti întotdeauna cu mine. Ajută-mă să simt, în spatele gândurilor mele, inspiraţia Ta; în spatele fiecărei emoţii, calmul Tău, dragostea Ta care transformă totul!

52. Obiectivitatea

Oamenii spun adeseori despre cinism că este însemnul realismului. De fapt, într-un univers lipsit de un centru vizibil, este justificabil să-ți formezi o înțelegere a lui pornind de la orice punct de reper care poate fi conceput. Totuşi, această înțelegere nu va reflecta decât cine şi ce eşti tu însuți. Vederea din străfunduri duce lipsa perspectivei care poate fi dobândită numai din înălțimi. De pe vârful muntelui, toate lucrurile sunt vizibile la adevăratele lor proporții.

Străduieşte-te întotdeauna să fii un canal pentru gândurile şi aspirațiile înalte. Nu coopera niciodată cu ceea ce este mărunt şi rău. Aminteşte-ți, universul este, pentru oricare ființă umană, atât o oglindă cât şi o afirmație. Cel care nutreşte gânduri înalte va fi el însuşi înnobilat.

Afirmație

Voi vedea bunătatea în toate lucrurile. Voi privi lumea din jurul meu nu din adâncul legăturii cu materia, ci de pe înălțimile aspirației spre divin.

Rugăciune

Doamne, Dumnezeule, universul a fost făcut după perfecțiunea imaginată de Tine. Ajută-mă să scot la iveală această imagine şi în alții, binecuvântându-i întru dragostea Ta!

Despre autor

(din cartea Meditația pentru începători)

J. Donald Walters (Swami Kriyananda) a fost, începând din 1948, un discipol direct al lui Paramhansa Yogananda, autorul al lucrării clasice Autobiografia unui yogin. J. Donald Walters a împărtăşit mai multor milioane de oameni învățăturile lui Yogananda şi a ajuns să fie recunoscut el însuşi ca autoritate în domeniul vieții spirituale. Învățăturile sale îmbracă mai multe forme: cărți şi articole, prelegeri şi muzică. Compozițiile sale muzicale depăşesc un total de 300 de piese, dintre care multe sunt disponibile pe CD-uri şi casete.

J. Donald Walters a scris peste şaizeci de cărți, care au fost publicate în peste treisprezece limbi, într-o sută douăzeci de ediții străine. Printre titluri se numără Superconştiința: Un ghid pentru Meditație (Warner Books); Afirmații pentru auto-tămăduire: Ananda Yooga pentru o mai mare conştientizare şi Cursul Ananda Yoga pentru auto-realizare.

J. Donald Walters este fondatorul şi liderul spiritual al Ananda World Brotherhood Village, o comunitate spirituală viguroasă situată în apropiere de Nevada City, California, precum şi al unui număr de şase ramuri ale comunității Ananda, situate pretutindeni în Statele Unite şi în Europa.